



コンビニでも買える 間食リスト

アスリートは体が資本。

理想は事前に用意して体のエネルギー補給をして欲しいけど、コンビニを利用するときは、次のことを意識しよう！

高炭水化物・高タンパク質の食材を選ぼう！

タンパク質は
10～30g

炭水化物は
30～45g

注：3食+間食2回を想定した数字です

*は脂質が20g以上ある高カロリー食品

タンパク質10～30g含む食材

- ギリシャヨーグルト（オイコス、パルテノ） 1つ
- サラダチキン 1つ
- ツナ缶・サバ缶など 1つ
- プロテインバー 1つ
- プロテイン飲料 1パック
- 焼き鳥：もも、ねぎま、軟骨 1本
- 茹で卵 2つ
- さけるチーズ 2本
- 豆腐 150g
- ミックスナッツ 1袋***
- プロテイン 1スクープ
- ビーフジャーキー 1袋



炭水化物30～45g含む食材

- おにぎり 1個
- シリアル・グラノラ 1回分パック
- 栄養調整食品（カロリーメイト）4本***
- 果物（バナナなど） 1～2本
- 冷凍果物（アップルマンゴーなど） 1袋
- 100%ジュース 200mL 2本
- スポーツドリンク 500mL 1本
- 干し芋 1袋
- ドライフルーツ 1袋
- あんまん 1つ
- 大福 1つ
- その他：
 - 食パン・ベーグル・サンドイッチ
 - 和菓子・ぐみ
 - 煎餅・クラッカー
 - 菓子パン***



自分の好きな物を組み合わせて
間食を楽しもう！